630-0615
MANUAL DEL PROPIETARIO

Favor de leer este manual antes de utilizar el aparato

Monitor de Condición Física LCD

INTRODUCCION

Su monitor de condición física LCD marca Radio Shack es un pedómetro, un reloj con alarma muy preciso, y un cronómetro, todo en una unidad muy compacta y cómoda que puede ser usada en la cintura o en el cinturón. El pedómetro mide la distancia que ha caminado o trotado y muestra ya sea la distancia o el número de pasos hechos en una pantalla de cristal líquido de fácil lectura. Igualmente calcula la cantidad aproximada de calorías consumidas.

Su monitor de condición física incluye las siguientes características:

Reloj con alarma—lo alerta a la hora de la alarma prevista.

Tomador de tiempo—hace el conteo regresivo de una cantidad de tiempo previsto.

Cronómetro—hace el conteo del tiempo que ha usted caminado o trotado.

Contador de pasos—cuenta los pasos dados (hasta 999,999).

Contador de distancia—calcula la distancia caminada (hasta 999,99 millas).

Contador de calorías—calcula el consumo de calorías (hasta 9,999 calorías).

Marcador de resultados—cuenta hasta 99 puntos por cada competidor.

Selector giratorio—le permíte seleccionar ya sea la función de DIRECTRIZ o ACCION.

Directríz de meta diaria de condición— le permíte establecer metas para los pasos, distancia, y consumo de calorías para su régimen diario de condición.

Consumo de energía reducido—use una batería tipo botón 357A con una duración aproximada de un año.

TABLA DE CONTENIDOS

PREPARATIVOS

Su monitor de condición física es empacado con un aislador de la batería que previene que esta se consuma**. Usted deberá desechar el aislamiento.**

Para quítar el aislamiento y poder usar su monitor de condición física:

1.Inserte una moneda en la ranura de la cubierta del compartimento para la batería y gírelo hacia la izquierda para desbloquear la cubierta.

2.Retíre la cubierta del compartimento y deseche el aislador.

3.Vuelva a insertar la baterías (con su lado + hacia arriba).

4.Reinstale la cubierta del compartimento y vuelva a bloquearla usando una moneda.

AJUSTE DE LA HORA

Formato 12 horas **Formato 24 horas**

1. Colóque el monitor con la pantalla de LCD viéndo hacia usted.
2. Gíre el selector giratorio para que los puntos del disco señalen hacia la palabra **TIME** en rojo en el disco. (El disco giratorio ofrece ranuras para facilitar su rotación.)
3. Oprima **ST./STP**. si está destellando.
4. Seleccione ya sea el formato de 12 o 24 horas, según lo desée, oprimiendo y simultáneamente. Oprimiéndo una vez cambia al formato de 12 horas,

A para AM y **P** para PM. Oprima y nuevamente para cambiar al formato de 24 horas. No serán mostradas las letras **A** o **P.**

5. Gíre el disco para que el marcador apúnte hacia la palabra **TIME** en amarillo. **12:00** (o la última hora programada) destella en la pantalla.

6. Oprima hasta que la hora correcta aparezca.

7. Oprima hasta que los minutos correctos aparezcan.

   Nota: Cuando usted oprima , los segundos cambian automáticamente a 00.

8. Gíre el disco para que el marcador indique hacia la palabra **TIME** en rojo. La hora ha quedado establecida**.**

OPERACION

AJUSTE DE LA ALARMA

Formato 12 Horas

Formato 24 Horas

1. Gíre el disco para que el marcador señale hacia la abreviatura **ALM. 1:00** (o la última hora programada) destella.

2. Siga los pasos 3 al 7 bajo “Ajuste de la hora” para establecer la hora de la alarma deseada.

3. Oprima **ST./STP**. para mostrar el símbolo . La alarma ha sido establecida.

Nota: ST./STP. hace las veces de interruptor. En la función de ALM, oprimir **ST./STP** muestra que le permíte mostrar que la alarma está establecida. Oprimiéndo **ST./STP** nuevamente borra el símbolo e indica que la alarma está desactivada.

4. Gíre el disco para que el marcador señale hacia **TIME** en rojo para retroceder hacia la hora actual. A la hora de la alarma, la alarma suena durante 15 segundos y automáticamente se detiene. La alarma vuelve a sonar 24 horas después, siempre y cuando el símbolo aparezca en la pantalla.

TOMADOR DE TIEMPO

El tomador de tiempo regresivo le permíte especificar un límite de tiempo y hacer el contéo regresivo (ejem: si usted desea caminar durante 30 minutos). Cuando el conteo llegue a 0, la alarma suena durante 15 segundos.

Siga estos pasos para usar el tomador de tiempo regresivo.

1. Gíre el disco para que el marcador señale hacia la palabra **TIMER** en amarillo.

TMR es mostrado y **00:00** (o la hora más reciente) destellará.

2. Oprima **ST./STP** si el símbolo está destellando.

Notas:

- Oprima **ST.STP** solamente si el símbolo está destellando.
- Cuando el marcador del disco señale hacia amarillo, oprimiéndo **ST./STP** detiene el destello del símbolo. cuando el marcador señale hacia rojo, oprimiéndo **ST./STP** hace al símbolo destellar.

3. Oprima hasta que la hora deseada aparezca.

4. Oprima hasta que el minuto deseado aparezca.

Nota: El tiempo máximo para conteo regresivo es 23 horas 59 minutos.

5. Gíre el disco para que el marcador señale hacia **TIMER** en rojo.

6. Oprima **ST./STP** hasta que destelle. Esto activa el tomador de tiempo que cuenta a partir del tiempo establecido. **00:00 00** es mostrado en la pantalla y la alarma suena durante 15 segundos para alertarlo de que el tiempo ha terminado. Después de 15 segundos la alarma se detiene automáticamente.

7. Cuando el tiempo preestablecido termina y usted desea volver a utilizar esta característica, repíta los pasos 1 al 6.

CRONOMETRO

El cronómetro mantiene un total del tiempo de trote hasta que usted lo detenga (ejem. active el cronómetro al iniciar y deténgalo al terminar, verifíque el cronómetro para consultar el tiempo que consumió trotando).

Siga estos pasos para usar el cronómetro.

1. Gíre el disco para que el marcador señale la abreviatura **STPW** en rojo.

2. Oprima **ST./STP**. si el símbolo está destellando.

3. Oprima **RESET.** La pantalla muestra **00.00 00.**

4. Oprima **ST./STP** para iniciar. El cronómetro está activado. Para detenerlo, oprima **ST./STP**. nuevamente. El símbolo suspende el destello y la pantalla muestra el tiempo medido.

Nota: Dentro de la primera hora, el cronómetro toma el tiempo a partir de 00.00 hasta 59.99 (00 minutos, 00 segundos hasta 59 minutos, 59 segundos.) Después del conteo de la primera hora, la pantalla muestra desde **01:00 00** hasta **09** (horas) :**59** (minutos) **59** (segundos) y retroceder a **0:00 00.**

MARCADOR DE RESULTADOS

El marcador le permíte llevar el resultado (hasta 99 puntos) entre dos competidores.

Siga estos pasos para usar el marcador de resultados.

1. Gíre el disco para que el marcador señale hacia la palabra **SCORE** en rojo. La pantalla muestra **00:00.**

2. Oprima **ST./STP** si el símbolo está destellando.

3. Oprima vez a vez para alimentar un resultado en los dos dígitos de la izquierda **(00:01**)

4. Oprima vez a vez para alimentar el otro resultado en los dos dígitos de la drecha (**00:01**)

   El marcador de resultados acepta desde 00:00 hasta 99:99. Cuando un jugador alcanza el resultado 100, la pantalla que corresponda a ese jugador muestra **00** y graba desde **01** hasta **99** nuevamente.

5. Para borrar los records, oprima **RESET.**

CONTADOR DE PASOS

Preparativos

El contador de pasos cuenta el número de pasos que usted haya dado o corrído (ejem. active el contador cuando empiece a caminar/correr y deténgalo cuando haya terminado, consúlte la pantalla para ver el número de pasos dados).

Nota: Un paso al caminar es diferente a los pasos del trote, usted necesitará reiniciar el contador de pasos si usted cambia de una función a otra.

Siga estos pasos para establecer el conteo de pasos.

1. Gire el disco hasta que el marcador señale **T.STP** en color rojo. La pantalla muestra **0000 00** (o los últimos dígitos del contador de pasos) **STEP**.

2.Colóque el selector de sensibilidad entre + y –.

Nota: Exísten muchos factores que afectan la exactitud de todos los pedómetros—tipo de movimiento (al caminar o correr), estilo del movimiento (usuario pesado o ligero), etc. El selector de sensibilidad se usa para ajustar la exactitud de acuerdo con las condiciones de cada individuo.

3. Fije el monitor en su cintura o cinturón en las cercanías de la parte central del frente de su cintura.

4. Oprima **ST./STP** para activar el contador de pasos. El símbolo destella.

5. Camine o trote 100 pasos. El monitor inicia el conteo de los pasos cuando el movimiento lo haga vibrar. Si la pantalla retiene menos de 100 pasos, deslíce el selector de sensibilidad hacia +. Si la pantalla retiene más de 100 pasos, deslíce el selector de sensibilidad hacia **–**Repíta este paso hasta que usted obtenga la posición más consistente.

   Nota: Oprimiéndo **RESET** borra el contador de pasos hacia **0000 00.**

Notas:

- Debido a la inconsistencia en los movimientos individuales, el monitor de condición física pudiera dejar de contar 100 pasos con toda exactitud. Acérquese a ese punto hasta donde le sea posible.
- Al contar el número de pasos, un paso (un paso con una pierna) es contado como un solo paso.
- Debido a la diferencia en la vibración entre caminar y trotar, la sensibilidad requerirá ser ajustada cuando se cambie la función de caminar a trotar o viceversa.
- Para obtener las medidas con más exactitud, asegúrese que el monitor esté fijado a su cintura o cinturón en una posición vertical.

Establezca metas diarias

1. Gíre el disco hasta que el marcador señale la abreviatura **STP** color amarillo. La pantalla destella **000 00** (o el más reciente de las directrices) pasos.

2. Oprima **ST/STP** si el símbolo está destellando.

3. Oprima o para alimentar los pasos que desée caminar o trotar por día. Cada vez que oprima el incremento es de 100 en 100.

Cada vez que oprima decrece el total de pasos en 100. La cuenta de los pasos podrá ser establecida desde 100 hasta 99,900 pasos.

4. Gire el disco hasta que el marcador señale hacia T.STP color rojo. La pantalla muestra **0000 00**. Si no lo hiciera, oprima **RESET**.

5. Colóquese el monitor fíjamente en su cintura o cinturón cercano a la parte central del frente de su cintura.

Conteo de pasos

1. Oprima **ST./STP**, para que destelle. Esto activa el contador de pasos.

2. De inicio a caminar o trotar. El monitor cuenta el número de pasos y muestra el número total en la pantalla. Para determinal el número total de pasos,

lea la pantalla como un número individual—por ejemplo 0230 54 indica 23,054 pasos.

3. Oprima **ST./STP**. para detener el conteo de sus pasos mientras descansa. Para continuar el conteo cuando usted vuelva a iniciar el trote o caminata, oprima **ST./STP** nuevamente.

4. Para volver a iniciar el conteo, oprima **ST./STP** y **RESET.** El contador de pasos inicia el conteo a partir de 0000 00.

5. Si usted ha establecido su meta diaria en el contador de pasos, y una vez que el monitor haya alcanzado la meta, este sonará durante 15 segundos.

CONTADOR DE DISTANCIA

El contador de distancia mantiene un total de la distancia que haya trotado, (ejem: inicie el conteo al inciar el trote y deténgalo cuando haya terminado, consúlte la pantalla para ver qué tan lejos ha trotado).

Siga estos pasos para usar el contador de distancia.

1. De acuerdo con su paso normal, camine o trote 10 pasos. La distancia a partir del primer paso al décimo es el total de la distancia caminada. Divida el toal de la distancia entre 10 para obtener la distancia del paso promedio. (Por ejemplo: total de la distancia 25 pies, dividido entre 10 pasos es igual a 2.5 pies por paso.)

2.Gire el disco hasta que el marcador señale **STRD** color amarillo. El símbolo y **0.00** destellan en la pantalla.

3. Oprima **ST./STP** si el símbolo está destellando.

4. Oprima o para alimentar la longitud del paso promedio.

Notas:

- Cuando el disco señale hacia amarillo, oprimir **ST./STP** detiene el destello de . cuando el marcador del disco señale hacia rojo, oprimir **ST./STP** inicia el destello de .

- Cada vez que oprima incrementa la longitud del paso en 0.05 pies. cuando la longitud del paso alcanza 7.00 F (7 pies), se restablece nuevamente en 0:00F (0 pies). (Para alimentar una longitud de paso de 2.5 pies, oprima y mantenga oprimído u oprima + o – 50 veces.)

- Cada vez que oprima decrece la longitud del paso en 0.05 pies. cuando alcance la cifra 0.00F (0 pies) este se restablece hacia 7:00F (7 pies).

Establezca metas diarias

1. Gire el disco hasta que el marcador señale **DIST** color amarillo. La pantalla destella **0.00** (o la lectura en millas reciente).

2. Oprima **ST./STP**.Si el símbolo está destellando.

3. Oprima o para alimentar la distancia que desee caminar o trotar diariamente. Cada vez que oprima incrementa la distancia total en 0.10 de milla. Cada vez que oprima decrece la distancia en 0.10 de milla. La distancia puede ser establecida a partir de 0.10 hasta 99.90 millas.

4. Gíre el disco hasta que el marcador señale **T.DIST** color rojo (Distancia total). La pantalla muestra **0.00 MILE.**

5. Cóloque el selector de sensibilidad de acuerdo a los resultados del paso 5 bajo “Contador de pasos.”

6. Cóloquese el monitor fíjamente en la cintura o cinturón cerca de la parte central de la cintura.

   Nota: Para obtener medidas más exactas, asegúrese que el monitor esté fijamente asegurado en la cintura o cinturón en una posición vertical**.**

Conteo de la distancia

1. Oprima **ST./STP** para que destelle. Esto activa el contador de distancia.

2. Inicie la caminata o trote. El monitor acumula la distancia aproximada que haya caminado o trotado y la muestra en la pantalla en millas.

3. Si usted ha establecido la meta del contador de distancia, el monitor sonará durante 15 segundos al alcanzar la meta preestablecida**.**

CONTADOR DE CALORIAS

El contador de calorías le permíte establecer el número de calorías que desée quemar y lo premia con una alarma cuando haya alcanzado esa cantidad, (ejem. inicie el contador al iniciar la caminata o trote, y una vez que alcance la meta de las calorías a quemar, la alarma sonará durante 15 segundos.)

Siga estos pasos para usar el contador de calorías.

1. Gíre el disco hasta que el marcador señale **STRD** color amarillo. Si usted no ha establecido una longitud de pasos hasta ahora, síga los pasos 3-4 bajo “Contador de distancia”.

2. Gíre el disco hasta que el marcador señale **WT** color amarillo (peso). El símbolo y **1 10 LB** (o la cantidad más reciente) destella.

3. Oprima **ST./STP** si está destellando.

Nota: Cuando el marcador del disco señale hacia amarillo, oprimir **ST./STP**. detiene el destello del símbolo. Cuando el marcador del disco señale hacia rojo, oprimir **ST./STP**. inicia el símbolo a destellar**.**

4. Oprima o para alimentar la información de su peso.

5. Gíre el disco hasta que el marcador señale **CAL** color amarillo (calorías). La pantalla muestra 0000 (o la lectura más reciente) y **CAL.**

6. Oprima o para alimentar la cantidad de calorías que usted desée quemar por día. Cada vez que usted oprima incrementa el número de calorías de 10 en 10. Cada vez que usted oprima
decrece el número total de calorías en 10. El conteo de calorías puede ser establecido a partir de 0000 a 9990.

7. Gíre el disco hasta que el marcador señale **T.CAL** color rojo (total de calorías). La pantalla muestra 0000. Si no es así oprima **RESET**.

8. Colóquese el monitor fíjamente en la cintura o cinturón cerca de la parte media del frente de la cintura.

Nota: Para obtener mejores mediciones provenientes del monitor, asegúrese que el monitor esté colocado y fijo en su cintura o cinturón y en una posición vertical.

9. Oprima **ST./STP** para que el símbolo destelle. Esto activa el contador de calorías.

10. Inicie la caminata o trote.

11. Cuando su monitor muestre haber llegado a la meta de las calorías, este sonará durante 15 segundos.

    Nota: Dependiéndo en las variantes de peso, edad, metabolísmo, y nivel de actividad determinará la cantidad de calorías consumidas.

REEMPLAZO DE LA BATERIA

Cuando la pantalla de desvanezca o el monitor de condición física opere erráticamente, reemplace la baterías con una tipo botón 357A de acuerdo con las instrucciones en estas páginas.

Nota: Usted deberá volver a alimentar la distancia a trotar, hora, distancia del paso, peso y conteo de calorías una vez que haya reemplazado la batería.

Precauciones:

- Deseche la batería inmediatamente.
- Nunca incinere una batería.
- Nunca permíta que los niños jueguen con la batería. El ingerir una batería pudiera tener fatales consecuencias. Llame a un médico inmediatamente, si la batería fue ingerida.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Su monitor de condición física marca Radio Shack es un ejemplo de diseño y mano de obra superior. Las siguientes sugerencias le ayudarán a cuidar su monitor y disfrutarlo durante años.

Mantenga el monitor seco. Si se llegara a mojar, séquelo inmediatamente. Los líquidos pudieran contener minerales que pudieran corroer los circuitos electrónicos.

Use y almacene el monitor bajo condiciones normales de temperatura. Las temperaturas extremas pudieran acortar la vida de los dispositivos electrónicos, dañar las baterías y deformar o derretir sus partes plásticas.

Manipule el monitor con mucho cuidado. Dejarlo caer al piso pudiera dañar sus circuítos y ser causa de un mal funcionamiento.

Mantenga el monitor alejado del polvo y las grasas, que pudieran ser causa de un desgaste prematuro de sus partes.

Limpie ocasionalmente el monitor con un trapo húmedo para mantenerlo como nuevo. No use compuestos químicos, solventes o detergentes concentrados para limpiarlo.

Use solamente baterías nuevas del tamaño y tipo recomendado. Deseche una batería usada o débil. Esta pudiera filtrar compuestos químicos que dañaría los circuitos electrónicos.

No modifique ni altere los componentes internos del monitor, ya que pudiera causar que no funcionara adecuadamente e invalidar su garantía. Si su monitor no funciona adecuadamente o como usted lo esperaba, llévelo a una tienda Radio Shack de la localidad para obtener ayuda profesional.

ESPECIFICACIONES

Fuente de energía...................................Una batería tipo botón 357A
Vida de la batería...Aprox. un año
Frecuencia del oscilador de cristal.....................................32.768 kHz

Pantalla

Reloj...............................intercambiable de formato de 12 a 24 horas.
Tomador de tiempo....................................desde 0:00 hasta 23:59 00
Cronómetro..desde 00.00 00 hasta 09:59 59
Marcador...99:99
Pasos totales...desde 000001 hasta 999,999
Distancia total.......................................desde 0.00 hasta 99.99 millas
Calorías...desde 0000 hasta 9,999 calorías

Exactitud del reloj...+/– 30 segundos/mes
Temperatura para operar..0ºC a40ºC
Peso..40 gms.